

令和6年 5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1水	豆乳、 こんぶ	ご飯、若竹汁、 車麩のフライ(精進料理)、 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、〇ロールパン、焼 ふ(車ふ)、パン粉、 小麦粉、油、三温糖	〇牛乳、米みそ(甘みそ)、 すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、 にんじん、カットわかめ、◎刻みこんぶ	おいしい牛乳、 オレンジデニッシュパン
2木	飲むヨーグルト	こいのぼりカレー、 オニオンスープ、 温野菜、メロン	米、じゃがいも、 ノンマヨ、油	豚肉(もも)、ベーコン、 スライスチーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、メロン、ブロッコリー、 にんじん、カリフラワー、ミニトマト、 カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶、 かしわ餅
3金	憲法記念日					
4土	みどりの日					
6月	振替休日					
7火	まめびよいちご	牛丼、 みそ汁(小松菜・とうふ)、 彩り和え、キウイフルーツ	米、〇小麦粉、しらたき、 三温糖、〇マーガリン、 〇砂糖、油	〇牛乳、牛肉(肩)、淡色みそ、 絹ごし豆腐、ハム、すりごま、 〇きな粉、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、 紅しょうが	牛乳、 コーンフレーククッキー
8水	野菜&フルーツ、 こんぶ	ハヤシライス、 えのきのスープ、 キャベツの中華風サラダ、バナナ	米、〇食パン、砂糖、 油、〇マヨネーズ、 ごま油	〇牛乳、豚肉(ロース)、 〇とろけるチーズ、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、マッシュルーム、万能ねぎ、 カットわかめ、〇焼きのり、◎野菜&フルーツ、 ◎刻みこんぶ	牛乳、 海苔チーズトースト
9木	豆乳	ご飯、すまし汁(三つ葉)、 かじきのにんにく味噌焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、パイナップル	米、〇マカロニ、 〇三温糖、油、 焼ふ(板ふ)、砂糖	〇牛乳、かじき、かにかまぼこ、 〇きな粉、赤みそ、かまぼこ、 ◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、みつば、 カットわかめ、にんにく	牛乳、 マカロニきな粉
10金	牛乳、 スティックにんじん	にんじんパン、コーンスープ、 チキンのチーズ焼き、 きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	ロールパン、〇米、 ノンマヨ	牛乳、鶏むね肉、 とろけるチーズ、ハム、◎牛乳	オレンジ、クリームコーン缶、きゅうり、 たまねぎ、コーン缶、にんじん、 コーン(冷凍)、〇塩こんぶ、◎にんじん	麦茶、 昆布おにぎり
11土	幼児牛乳	ソース焼きそば、かき玉汁(小松菜)、 ヨーグルト、ブロッコリーとカニカマサラダ、 グレープフルーツ	焼きそばめん、油、 片栗粉	◎調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(ばら)、卵、◎牛乳、 かにかまぼこ	グレープフルーツ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、 ピーマン、コーン缶、あおのり	豆乳、 肉まん
13月	豆乳、 スティックきゅうり	ご飯、麩のすまし汁(みつば)、 マーボーなす、 れんこんきんぴら、メロン	米、〇ホットケーキ粉、油、 砂糖、〇メープルシロップ、 片栗粉、焼ふ、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 ◎調製豆乳	なす、れんこん、メロン、ねぎ、にんじん、 みつば、えのきたけ、にんにく、しょうが、 ◎きゅうり	牛乳、 ココアホットケーキ
14火	牛乳	もやしラーメン、シュウマイ、 ほうれん草さっぱり和え、 パイナップル	ゆで中華めん、 〇食パン、〇ノンマヨ、 三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、 〇米みそ(淡色辛みそ)、 〇粉チーズ、◎調製豆乳	パイナップル、ほうれんそう、もやし、 はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、 干しいたけ、◎あおのり	豆乳、 和風ラスク
15水	飲むヨーグルト、 こんぶ	グリーンピース御飯、みそ汁(キャベツ)、 じゃが芋と鶏肉の煮物、 切り干し大根のサラダ、バナナ	米、じゃがいも、砂糖、 油	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、 〇かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、 切り干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、 カットわかめ、◎あおのり、◎刻みこんぶ、こんぶ	牛乳、 たこ焼き
16木	野菜&フルーツ	ご飯、 わかめ汁(大根)、あじのから揚げ、 トマトサラダ、オレンジ	米、フレンチドレッシング (乳化型)、油、 片栗粉	〇牛乳、あじ、ごま	オレンジ、トマト、だいこん、きゅうり、 コーン(冷凍)、にんじん、カットわかめ、 ◎野菜&フルーツ	牛乳、 プリン、 塩せんべい
17金	まめびよバナナ、 スティックにんじん	ぶどうパン、野菜スープ、 スパニッシュオムレツ、 ブロッコリーゴマネーズサラダ、キウイフルーツ	ぶどうパン、〇米、 じゃがいも、マヨネーズ	卵、ベーコン、〇さけ(塩)、 牛乳、赤みそ、すりごま、 〇ごま、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン、 コーン(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶、 鮭おにぎり
18土	豆乳	豚肉チャーハン、 中華スープ(しいたけ)、 アスパラゲーズ、グレープフルーツ	米、オリーブ油、ごま油	〇牛乳、豚肉(ばら)、ウイン ナー、バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラ にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、 ピーマン、干しいたけ、あおのり	牛乳、 卵ロールサンド
20月	飲むヨーグルト、 スティックきゅうり	冷やしきつねうどん、 はんぺんのチーズサンドフライ、 タコと野菜のマリネ、メロン	ゆでうどん、〇バターロール、 パン粉、油、小麦粉、〇小麦 粉、三温糖、オリーブ油、 〇油、砂糖	〇牛乳、白はんぺん、油揚げ、 〇豚ひき肉、チーズ、かまぼこ、 たご(茹)、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、きゅうり、にんじん、だいこん、 ねぎ、◎にんじん、〇たまねぎ、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 スラッピージョー
21火	まめびよいちご	牛丼、 みそ汁(小松菜・とうふ)、 彩り和え、キウイフルーツ	米、〇小麦粉、しらたき、 三温糖、〇マーガリン、 〇砂糖、油	〇牛乳、牛肉(肩)、淡色みそ、 絹ごし豆腐、ハム、すりごま、 〇きな粉、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、 紅しょうが	牛乳、 コーンフレーククッキー
22水	野菜&フルーツ、 こんぶ	ハヤシライス、 えのきのスープ、 キャベツの中華風サラダ、バナナ	米、〇食パン、砂糖、 油、〇マヨネーズ、 ごま油	〇牛乳、豚肉(ロース)、 〇とろけるチーズ、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、マッシュルーム、万能ねぎ、 カットわかめ、〇焼きのり、◎野菜&フルーツ、 ◎刻みこんぶ	牛乳、 海苔チーズトースト
23木	豆乳	ご飯、すまし汁(三つ葉)、 かじきのにんにく味噌焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、パイナップル	米、〇マカロニ、 〇三温糖、油、 焼ふ(板ふ)、砂糖	〇牛乳、かじき、かにかまぼこ、 〇きな粉、赤みそ、かまぼこ、 ◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、みつば、 カットわかめ、にんにく	牛乳、 マカロニきな粉
24金	幼児牛乳、 スティックにんじん	クロワッサン、オニオンスープ、 鶏のねぎソース、 きゅうりとホタテのサラダ、オレンジ	クロワッサン、 マヨネーズ、片栗粉、 油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、〇牛乳、 ほたて貝柱水煮缶、ベーコン 〇ホイップクリーム、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、 〇いちご、だいこん、コーン(冷凍)、ねぎ、 ◎にんじん	麦茶、 母のパパロアケーキ
25土	豆乳	スタミナどんぶり、 わかめスープ、 ジャーマンポテト、キウイフルーツ	じゃがいも、米、三温 糖、油、ごま油	豚肉(ばら)、ベーコン、ごま、 ◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、 にんじん、にら、カットわかめ、パセリ	ほうじ茶、 マドレーヌ
27月	豆乳、 スティックきゅうり	ご飯、麩のすまし汁(みつば)、 マーボーなす、 れんこんきんぴら、メロン	米、〇ホットケーキ粉、 油、砂糖、〇メープルシ ロップ、片栗粉、焼ふ、ご ま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 ◎調製豆乳	なす、れんこん、メロン、ねぎ、にんじん、 みつば、えのきたけ、にんにく、しょうが、 ◎きゅうり	牛乳、 ココアホットケーキ
28火	牛乳	もやしラーメン、シュウマイ、 ほうれん草さっぱり和え、 パイナップル	ゆで中華めん、 〇食パン、〇ノンマヨ、 三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、 〇米みそ(淡色辛みそ)、 〇粉チーズ、◎調製豆乳	パイナップル、ほうれんそう、もやし、 はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、 干しいたけ、◎あおのり	豆乳、 和風ラスク
29水	飲むヨーグルト、 こんぶ	グリーンピース御飯、みそ汁(キャベツ)、 じゃが芋と鶏肉の煮物、 切り干し大根のサラダ、バナナ	米、じゃがいも、砂糖、 油	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、 〇かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、 切り干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、 カットわかめ、◎あおのり、◎刻みこんぶ、こんぶ	牛乳、 たこ焼き
30木	野菜&フルーツ	ご飯、 わかめ汁(大根)、あじのから揚げ、 トマトサラダ、オレンジ	米、油、片栗粉 フレンチドレッシング	〇牛乳、あじ、ごま	オレンジ、トマト、だいこん、きゅうり、 コーン(冷凍)、にんじん、カットわかめ、 ◎野菜&フルーツ	牛乳、 プリン、 塩せんべい
31金	まめびよバナナ、 スティックにんじん	ぶどうパン、野菜スープ、 スパニッシュオムレツ、 ブロッコリーゴマネーズサラダ、キウイフルーツ	ぶどうパン、〇米、 じゃがいも、マヨネーズ	卵、ベーコン、〇さけ(塩)、 牛乳、赤みそ、すりごま、 〇ごま、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン、 コーン(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶、 鮭おにぎり

☆ 一日あたりの平均給与量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
3歳以上児	550kcal	19.9g	21.4g	188mg	2.1mg	159μg	0.32mg	0.34mg	37mg
3歳未満児	482kcal	17.6g	18.6g	209mg	2.0mg	139μg	0.27mg	0.33mg	28mg

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい *

<今月の食育・行事食>

- 1日 精進料理
八十八夜 おやつに新茶を飲みます。
- 2日 子どもの日メニュー
おやつ 幼児 かしわ餅 乳児ミニたい焼き
- 10日 17日 31日 幼児クラス おにぎり作り
- 24日 誕生日会メニュー

